

ほけんだより

ぬくもり



埼玉大学マスコットキャラクター
メリンちゃん

ぐっと気温が下がり、空気が乾燥してきました。さいたま市では手足口病やりんご病（伝染性紅斑）など、様々な感染症が流行しているようです。インフルエンザの流行も始まっているようです。手洗いうがいと、睡眠を十分とり、感染予防をしていきましょう。また感染症にかかった際は幼稚園までお知らせください。

インフルエンザの流行が始まっています

インフルエンザの特徴

潜伏期間…1～3日

主な症状…高熱（38 度以上）、頭痛、倦怠感、悪寒、関節痛、筋肉痛、咳、鼻水など

*一般的なかぜと比較すると全身症状が強いとされています。

*インフルエンザに罹患した際は出席停止になります。（期間は右の表のとおりです。）

出席停止期間…発症後5日経過かつ解熱後3日経過するまで（小学生以上と異なります。）

…解熱

発症したあと5日を経過	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目
発症後1日目に解熱した場合			解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	発症後 5日目			
→発症後6日目から登園可能	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能		
発症後2日目に解熱した場合				解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目			
→発症後6日目から登園可能	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能		
発症後3日目に解熱した場合					解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目		
→発症後7日目から登園可能	出席停止	登園可能							
発症後4日目に解熱した場合						解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	
→発症後8日目から登園可能	出席停止	登園可能							

インフルエンザにかかったと思われるときは…

抗インフルエンザ薬は発症後 48 時間以内に使用することで、罹患期間の短縮などの効果があります。ただし、発熱後すぐに受診した場合、検査結果が正しく出ないこともあります。発症後 12 時間後以降を目安に受診すると良いようです。息苦しい様子があったり、意識がもうろうとしているなどの症状があった場合はすぐに病院受診をしてください。

りんご病（伝染性紅斑）

潜伏期間…4～14日

主な症状…風邪症状、風邪症状後に頬の発疹など

*発疹が出たころは感染力はほとんどなくなっています。
*免疫を持たない妊婦さん罹患すると流産などに繋がる
ことがあります。

手足口病

潜伏期間…3～6日

主な症状…発熱、口腔内の水疱、手足の水疱など

*高熱にならないことが多く、発熱しないこともあります。
*乳幼児に多い感染症ですが、大人にもうつることがあります。

～手洗い～

感染症予防の基本は手洗いです。順番にポーズを作ることで、洗い残しなく洗うことができます。「あわあわ手あらいのうた（花王）」（YouTubeでも聞けることができます。）も参考にしてみてください。



おねがいのポーズで、
てのひらをあらいます。



かめのポーズで、
てのこうをあらいます。



おやまのポーズで、
ゆびのあいだをあらいます。



おおかみのポーズで、
つめをあらいます。



ばいくのポーズで、
おやゆびをあらいます。



つかまえたのポーズで、
てくびをあらいます。



～靴のサイズ～

足にあっていない靴を履いていると、転倒したり、足のトラブルに繋がります。こどもの足はすぐに大きくなるので、大きめのサイズの靴を購入したくなりますが、一生使う足の基礎がつくれる時期でもあります。足にあった靴を選ぶようにしましょう。上履きも含めて、1か月に1回を目安にサイズを確認してみてください。

